

すまいる

3学期がはじまりました！

2025年がやってきました！今年もよろしくお祈いします。さて、冬休みは健康に楽しくすごせましたか？先生はみんなの冬休み中のいろいろなお話をきくのを、とても楽しみにしています。

また、冬休みには「歯みがきカレンダー」もありましたね。目標にむかってがんばることはできましたか？口の中はからだ全体の健康につながっているので、これからも歯みがきを続けていきましょう！

3学期は最後の学期です。寒さに負けず元気に健康にすごしましょう！

1月の予定

1月 29日 (水)	二計測 (1年生女子)
30日 (木)	二計測 (1～4年生男子)
31日 (金)	二計測 (2～5年生女子)



※中休みに保健室で行います。

※冬のスポーツフェスティバルが予備日(31日)にずれた場合は、2～5年生女子の二計測は日にちをずらして行います。

- 〈お願い〉
- 脱いだり着たりしやすい服装で登校しましょう。
 - 測定のとときは、軽い服装になれるようにしましょう。(寒いので、測るとき以外は上着を着ていても大丈夫です)
 - 髪を結ぶときは、なるべく横で結びましょう。

今年も元気に過ごそう



毎日おなじ時間に起きよう



朝日をあびよう



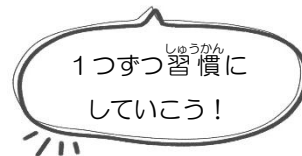
朝ごはんを食べよう



体をうごかそう



たくさん寝よう



今日の朝はすっきり起きられましたか？「今日はずっとより起きるのが大変だったな」と感じた人は、体がまだお休みモードかもしれません…。まずは、学校の生活リズムに体をもどすことから始めましょう！この5つのイラストのようによい2025年のスタートを切りましょう！

＼おうちの方へ／

〈冬休み中にこんなことはありませんでしたか？〉

- ①大きなけがはありませんでしたか？
- ②病気にはかかりませんでしたか？
- ③アナフィラキシーなど、アレルギー症状は出ませんでしたか？

* お子さまの体調面で、なにか心配なことがある時には、学校へお知らせください。

* 健康カードを回収します。変更や追記事項があれば記入し、表紙に押印して学校へ提出してください。

〈ご協力ありがとうございました！〉

冬休み中は、歯みがきや運動の声かけのご協力ありがとうございました。習慣化することが大切で、習慣は将来の健康にも影響を与えますので、これからも声かけのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

